

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

УТВЕРЖДЕНО

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 50 к ПРИКАЗУ
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Рост'ОК»**

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Рост'ОК»**

**направленность – физкультурно-спортивная
возраст учащихся – 3-7 лет
срок реализации – 4 года
реализуемый уровень образования - стартовый
авторы-разработчики – Наумова С.В., Шумакова С.И., Юрова О.А.,
педагоги дополнительного образования**

**Сведения о рабочей дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе:**

**направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации – 4 года
год реализации – 2-й год
уровень программы - стартовый
форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-
можностью использования дистанционной формы обучения
педагог, реализующий рабочую программу О.А. Юрова, педагог дополни-
тельного образования
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 4 года**

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	стр. 3
1.1.	Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 3
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной об- щеобразовательной общеразвивающей программе	стр. 3
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности	стр. 3
1.4.	Цели и задачи рабочей программы	стр. 3
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году	стр. 4
1.6.	Формы занятий и их сочетания	стр. 4
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную обще- развивающую программу, необходимые для обучения в текущем учеб- ном году и их обоснование	стр. 4
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про- межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 4
II.	Учебно-тематический план	стр. 5
III.	Структура занятий	стр. 5
IV.	Содержание изучаемого курса	стр. 6
V.	Календарный учебный график	стр. 9

I. Пояснительная записка

1.1.	<p>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>	<p>Физкультурно-спортивная.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.</p> <p>Стартовый</p>
1.2.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p>
1.3.	<p>Особенности организации образовательной деятельности.</p>	<p>Год реализации – 2-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 72</p> <p>Возраст обучающихся – 3-4 года.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения, обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	<p>Цели и задачи рабочей программы.</p>	<p><i>Цель рабочей программы</i> – достижение более высокого уровня социальной адаптации детей с ослабленным здоровьем и нарушениями деятельности жизненно важных систем организма – посредством развития психических функций, тонкой и крупной моторики, расширения их жизненного пространства и активизации эмоционально-волевой сферы.</p>

		<p><i>Обучающие задачи:</i> сформировать базовые знания о строении человека, гигиене, здоровом образе жизни.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> сформировать практический опыт социальных отношений, стимулировать проявление межличностных взаимодействий, умение взаимодействовать со сверстниками, проявлять доброжелательное отношение при общении.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> способствовать гармоничному росту и развитию организма ребенка, физической и психической подготовленности к жизни; формировать телесную идентификацию и произвольную регуляцию движений.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> добиться повышения устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления ко многим факторам и условиям жизнедеятельности, способствовать предупреждению и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, снизить уровень заболеваемости.</p> <p><i>Конкретизация задач на 1-й год обучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать элементарные знания о человеке. 2. Формировать умение точно воспроизводить движения. 3. Развивать произвольное выполнение двигательных действий. 4. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. 5. Сформировать чувство мышечной релаксации. 6. Воспитывать честность и творческую активность.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	Продолжительность занятий – 30 минут (<i>1 академический час</i>). Количество занятий в неделю – 2.
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	Занятие комбинированного типа; практическое занятие; игра-соревнование, сюжетно-ролевая игра, ситуативная игра, психологический тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса 1-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь представление о человеке. 2. Уметь точно воспроизводить движения по показу.

		<p>3. Уметь произвольно выполнять двигательные действия.</p> <p>4. Снизить уровень заболеваемости.</p> <p>5. Уметь сознательно напрягать и расслаблять мышцы организма.</p> <p>6. Проявлять творческую активность на занятиях.</p> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – беседа; – наблюдение; – опрос. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование.
--	--	---

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Я познаю себя.	7	7	
3.	Я расту сильным.	40		40
4.	Я расту здоровым.	10		10
5.	Я расту красивым.	10		10
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы

1. подготовительная часть - 4 мин.

- проверка подготовки детей к занятию
- целевая установка на учебную работу
- сообщение, проверка теоретических сведений

2. основная часть – 24 мин

- непосредственное выполнение практических заданий

3. заключительная часть – 2 мин

- подведение итогов, сообщение домашнего задания

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теоретическая часть

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

2. Я познаю себя (7 ч.)

Теоретическая часть

Элементарные знания о строении тела

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

Я – маленький человек

Почему ребенка называют маленьким человеком, когда он становится взрослым. Почему так похожи детеныши обезьяны и человека, есть ли у них различия?

Моё тело

Из чего состоит моё тело (элементарные понятия), как ухаживать за своим телом, что делать, чтобы быть сильным, здоровым, красивым.

Что такое кости и мышцы, для чего они нужны?

Элементарное описание костей и мышц, их сходства и различия, значение для организма человека.

Как сделать свое тело сильным?

Что значит быть сильным, как этого добиться, какие упражнения помогают нам становиться сильными.

Сердце – мотор человека

Что такое сердце, как оно выглядит, где располагается. Почему сердце называют мотором в организме человека?

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

3. Я расту сильным (40 ч.)

Теоретическая часть

Что такое шеренга, колонна, круг.

Понятие об основных движениях, доступных человеку.

Что такое подвижные игры, зачем нужно соблюдать правила игр.

Практическая часть

Построения и перестроения

Построение в шеренгу, колону и круг.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы ОРУ без предметов; с маленькими и средними мячами (Приложение 2).

Основные движения

Ходьба

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

Бег

Бег друг за другом по кругу, змейкой между предметами, чередование бега с ходьбой, бег без остановки (50-60 секунд).

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах, подпрыгивание с доставанием предмета, прыжки через предметы разной высоты, спрыгивание с предметов высотой 25-30 см.

Лазание, ползание

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обручи, под предметами различной высоты. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

Действия с мячом

Прокатывание мячей друг другу, между предметами, по узкой дорожке, гимнастической скамейке, ногами в разных направлениях; метание мячей вдаль, в цель, расположенную вертикально, сбивание мячами игрушек.

Подвижные игры

Используются подвижные игры разной степени подвижности: «Мы весёлые ребята», «Догони мяч», «День и ночь», «Дождик пошел», «Суша-море», «Съедобное - несъедобное», «Солнышко и дождик», «Зайка ходит в гости к людям», «Катим мячик» (Приложение 3).

4. Я расту здоровым (10 ч.)

Теоретическая часть

Как правильно выполнять дыхательные упражнения.

Практическая часть

Элементы йоги

Часто используемые асаны (позы): «Бабочка», «Крольчонок», «Гарзан», «Дерево», «Змея», «Деревянная лошадка», «Му-мяу» (Приложение 6).

Дыхательная гимнастика

Упражнения: «Гуси летят», «Хомячок», «Ворона», «Качели», «Дерево на ветру», «Потягушечки», «Веселый петушок» (Приложение 7).

5. Я расту красивым (10 ч.)

Теоретическая часть

Значение музыки в жизни ребенка.

Практическая часть**Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи».

Имитационно-подражательные упражнения

Упражнения: «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушок», «Аист» (Приложение 9).

6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)***Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

Практическая часть

Оценка выполнения ребенком основных движений (Приложение 10).

Январь

№ п/п	Содержание учебного материала	36	37	38	39	40	41	42
	дата							
1.	Вводное занятие							
2.	Я познаю себя							
2.1.	Элементарные знания о строении тела	4	5	5	4	4	4	4
3.	Я расту сильным							
3.1.	Построения и перестроения	2	3	3	3	3	3	3
3.2.	ОРУ							
3.3.	Основные движения	12	13	11	11	11	6	6
3.4.	Подвижные игры	5	5	5	5	3	4	3
4.	Я расту здоровым							
4.1.	Элементы йоги	6	3	5	6			
4.2.	Дыхательная гимнастика	1	1	1	1	2	2	2
5.	Я расту красивым							
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения							
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения					7	11	12
6.	Мониторинг							
	Форма контроля							
	Примечание							
		30	30	30	30	30	30	30

Май

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72
	дата					
1.	Вводное занятие					
2.	Я познаю себя					
2.1.	Элементарные знания о строении тела					
3.	Я расту сильным					
3.1.	Построения и перестроения					
3.2.	ОРУ			4	3	3
3.3.	Основные движения					
3.4.	Подвижные игры	11	9			
4.	Я расту здоровым					
4.1.	Элементы йоги	10	10			
4.2.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
5.	Я расту красивым					
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения					
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения	7	9	4	5	5
6.	Мониторинг			20	20	20
7	Экскурсия в детский парк					
8	Родительское собрание					
	Форма контроля					
	Примечание					
		30	30	30	30	30